1er Semestre 1922 N° 17

BULLETIN
DE LA
Société Lorraine de Psychologie
APPLIQUÉE

SOMMAIRE

SIÈGE SOCIAL

Chez le Président, M. COUÉ, 186, Rue Jeanne-d'Arc, NANCY

ARTS GRAPHIQUES MODERNES - JARVILLE-NANCY

1922

T I U

SUGGESTION - HYPNOTISME - PSYCHOLOGIE

NOTRE BUT

Le but de la Société est l'étude des phénomènes dus à la suggestion et à l'hypnotisme proprement dit et des applications possibles de ces phénomènes à l'éducation, la rééducation, la guérison des maladies, etc.

Présidents d'honneur.

MM. Docteur Bérillon, ❊, médecin inspecteur des asiles d'aliénés, Paris.
Boirac, ❊, recteur de l'Académie de Dijon (décédé).
Docteur Burlureaux, O ❊, Ancien professeur au Val-de-Grâce, Paris.

Membres d'honneur.

MM. Ch. Baudouin, professeur à l'Institut Jean-Jacques Rousseau, de Genève.
Amiral Beatty, premier Lord de l'Amirauté, Londres.
Docteur Charles de Blois, Sanatorium de Trois Rivières, Canada.
Le Grand-Duc Boris de Russie.
Docteur Boucher, O ❊, président de la Société Protectrice des animaux, Issy-les-Moulineaux.
Bovet, directeur de l'Institut Jean-Jacques Rousseau, de Genève.
Claparède, professeur de psychologie à l'Université de Genève.
Docteur Coste de la Grave, Paris.
Docteur Dumont, Nancy.
Docteur Bernard Glueck, New-York.
Docteur Joire, ❊, Président de la Société Universelle d'études psychiques, Lille.
Mengin, commandeur ❊, avocat, ancien bâtonnier de l'Ordre des avocats, Maire de Nancy.
Paul Mérouze, sous-préfet de Neufchâteau.
Docteur Montagu, S. Monier-Williams, Londres.
Rev. O' Flaherty, Edimbourg.
Docteur Prost, Paris.
Docteur Pol Damade, Bruxelles.
E. Reymond, Winthertur (Suisse).
Docteur Stumper, Esch, Luxembourg.
Docteur Vachet, Paris.
Docteur Van Velsen, Bruxelles.
Docteur Witry, Metz.
Docteur Dudley A. Wright, Angleterre.

Bureau.

MM. E. Coué, *président*;
Millery, *vice-président*

MM. le Colonel Poirine, O ❊, *trésorier*;
Tagnet, *secrétaire*.

TRAVAUX DE LA SOCIÉTÉ

Le semestre qui vient de s'écouler a fait faire un grand pas aux idées préconisées par notre Société.

Notre Président a fait en février deux conférences à Bruxelles, en février-mars deux à Genève, une à Thonon et deux à Marseille, en mars et avril cinq à Londres et une à Birmingham, et en mai deux à Paris.

Grâce au concours de la Société métapsychique à Bruxelles, du groupe « Vers l'Unité », à Genève, de M. ABAUZIT, à Thonon, de Mme IMBERT, de M. LEBLAIS et du commandant BOISSIER, à Marseille, et de Miss RICHARDSON, à Londres, ces conférences ont eu le plus grand succès, car, à chacune d'elles, nombre de personnes n'ont pu pénétrer dans la salle, trop petite pour les contenir.

Toutefois, c'est à Londres que le succès a été le plus grand. Tous les journaux de la capitale ont écrit sur M. COUÉ d'innombrables articles qui, reproduits dans les journaux des autres pays, ont contribué à répandre dans le monde entier les théories chères à notre président. De plus, il y a quelques jours seulement, M. COUÉ est retourné à Londres, à la demande de notre ambassadrice, Mme DE SAINT-AULAIRE, pour participer à une fête de charité. Etant à Londres, il a fait, à Mall House, qui dépend de l'Amirauté, trois conférences privées pour les invités de LADY BEATTY.

Le résultat de tout cela est que, à l'heure actuelle, M. COUÉ reçoit chaque jour une avalanche de lettres telle qu'il a grand'peine à y répondre et que sa maison est devenue trop petite pour contenir les Anglais, les Américains, les Sud-Africains, tous les étrangers, en un mot, qui accourent de toutes parts pour lui demander son aide ou étudier sa méthode.

Les sociétaires seront heureux d'apprendre que, très probablement, le semestre qui va s'ouvrir ne se passera pas sans qu'il existe à Paris un institut où sera enseignée la pratique de l'autosuggestion.

Les membres de la Société qui n'ont pas encore payé leur cotisation pour 1922 (sociétaires : 10 francs; adhérents : 5 francs) sont priés de vouloir bien l'adresser à M. Coué, faute de quoi le service du bulletin leur sera supprimé.

M. ÉMILE COUÉ et L'ŒUVRE DE SA VIE

Extrait de « *Vers l'Unité* »

Trapu, pas grand, une force ramassée et tranquille. Le front remarquablement haut; les cheveux rejetés en arrière, un peu raréfiés et tout blancs depuis des années déjà, comme aussi la barbe en pointe courte. Et rehaussé par ces deux masses blanches, le visage robuste et jeune, coloré, aimant la vie; un visage presque jovial dans le rire, presque fûté dans le sourire. Des yeux de bonté ferme, au regard droit; des yeux petits, scrutateurs, qui se fixent et pénètrent, qui se font soudain plus petits encore dans un plissement malicieux, ou se ferment presque dans la concentration, sous le front plus tendu qui semble alors grandir. La parole simple, enjouée, encourageante, portée à la parabole familière et à l'anecdote; l'allure aussi loin que possible du maniéré, l'allure d'un homme que l'on sent comme prêt ,à chaque instant, à ôter sa veste pour donner un coup de main : telle est l'image que gardent ceux qui approchèrent M. Émile Coué, et Dieu sait s'ils sont nombreux, car il n'est pas au monde d'homme plus accessible ni plus... accédé.

C'est que, type de ce qu'on nomme en Angleterre et surtout en Amérique « self made man » — homme qui s'est fait lui-même — il ne renie pas ses origines plébéïennes; et l'on sent qu'il aime le peuple, comme d'une sympathie organique. Né à Troyes en 1857, le 26 février — à la même date que Victor Hugo — il grandit en effet dans un milieu des plus modestes; son père était employé subalterne aux chemins de fer. Doué, le jeune homme put cependant faire ses études — à Nogent-sur-Seine — jusqu'au baccalauréat de lettres; mais ensuite, se sentant porté vers les sciences, il prend sur lui de préparer tout seul son baccalauréat de sciences, ce qui est déjà un beau signe de ténacité. Un premier échec ne le décourage pas; il revient à la charge et atteint son but. Nous le trouvons alors à Montmédy, où son père fonctionnait en ce temps là. On se représente ainsi cette enfance ballottée entre différentes petites villes du même pays, dans ce milieu assez caractéristique des employés de chemins de fer de la région de l'est : petites gens serviables, bienveillants, humbles, sans ambition, laborieux, consciencieux, foncièrement honnêtes, et bref tout à fait sympathiques. Aujourd'hui, chez le bon maître à qui est venue une réputation qui touche à la gloire, il est beau de retrouver, inaltérés, ces traits de caractère, ces solides et sobres vertus du petit peuple.

« M. Coué est d'abord pour nous le type du brave homme » disait l'autre soir M. Fulliquet, lorsqu'il lui souhaitait la bienvenue au cercle de « Vers l'Unité ». Et lorsqu'ensuite il désignait son œuvre comme « admirable », M. Coué ne comprenait plus, vraiment il ne comprenait plus, et il n'est pas de modestie plus sincère que celle qui était alors la sienne.

Adolescent, M. Coué avait décidé de se vouer à la chimie, mais les nécessités de l'existence mirent leur veto; il s'agissait de gagner sa vie, le père le rappela au fils; on sent ici une lutte entre la vocation scientifique et les exigences matérielles, lutte qui se termina par un compromis assez inattendu : le père décida le fils à faire... de la pharmacie, ce qui est, en effet, une manière de chimie utilitaire. Mais cette chimie là ne pouvait pleinement satisfaire le chercheur. Nous assistons alors à un exemple de « dérivation » ou de « compensation » fait pour réjouir un psychanalyste. Nous nous représentons le jeune homme, dans le laboratoire de sa boutique, à Troyes, chimiste en velléité, pharmacien en réalité, comprenant que tout lui manque pour devenir un vrai chimiste — études spéciales, matériel d'expériences — et se tournant alors d'instinct vers une autre chimie qui n'exige pas de matériel coûteux, et dont chacun porte avec lui un laboratoire : la chimie des pensées et des actes humains. Il y a chez M. Coué du chimiste « rentré », qui est ressorti psychologue. Il est bon de savoir cela pour comprendre un des caractères de sa psychologie; elle est atomique, à l'ancienne mode; elle se représente les réalités mentales comme des choses matérielles, solides, qui se juxtaposent, s'opposent, se superposent à la façon de corps ou d'atomes. Quand il nous parle d'une « idée » ou de l' « imagination » ou de la « volonté » il en parle comme s'il s'agissait de corps simples, de combinaisons, de réactions. Il reste étranger à tout un courant psychologique de son temps, à cette notion de continuité introduite par James et Bergson. Sa psychologie, au point de vue théorique, reste volontairement simpliste, et devant elle les raffinés font volontiers les dégoûtés.

Mais il le leur rend bien; il a pour la théorie un mépris souverain, un mépris de chirurgien. Couper les cheveux en quatre n'est pas son fait; il les arracherait plutôt à la poignée. Cette forte nature plébéïenne est une nature d'homme d'action, qui n'aime pas le pur intellectuel. Si la chimie l'attirait, c'est qu'elle est une science où l'on manipule. Et ici, je songe à un « violon d'Ingres » de M. Coué; dans ses loisirs, il lui est arrivé de faire le statuaire et de modeler quelques bustes; il y a en lui un besoin de palper de la matière. Or, on peut dire qu'il palpe la matière psychique, comme une vraie pâte à modeler; et il voit surtout dans la pensée une force capable de modeler le corps humain. Ainsi son « violon d'Ingres » ne le détournait qu'à peine de sa ligne, qui est rigoureusement simple; *sa psychologie est une idéoplastie*; là est sa puissante originalité.

Or Bergson lui-même nous l'a dit : Si l'esprit est continuité et fluidité, il doit néanmoins, toutes les fois qu'il veut agir sur la matière, se modeler sur elle, en épouser la solidité, la grossière discontinuité, se penser lui-même comme s'il était espace et matière. Il était donc naturel qu'une psychologie essentiellement pratique fût cette psychologie sommaire, dont je parlais. C'est ainsi que déjà le grand prédécesseur de M. Coué, Bernheim, donne à l'« idée » et à la « suggestion » même, des définitions assez grossières et contestables (« La suggestion est une idée qui se transforme en

acte»). Avec M. Coué, ce trait est encore plus marqué. Mais en signalant ici ses limites, nous ne devons pas trop les déplorer. Elles sont de ces limites que, justement, la pensée s'impose à elle-même, pour devenir plus puissamment action.

***

C'est à vingt-huit ans, en 1885, que le petit pharmacien de Troyes rencontra pour la première fois Liébeault. Cette rencontre décida de sa vie.

Il y avait entre ces deux hommes de remarquables affinités. Liébeault était un simple médecin de campagne, sans ambition ni prétention, et qui avait tout simplement du génie. Il avait le premier dégagé nettement le phénomène suggestion; il avait fait des espèces de miracles; il avait fini par s'établir à Nancy, où il devait trouver, dans la personne de Bernheim, le disciple et le théoricien par qui ses idées s'ouvrirent le chemin du monde. Or l'histoire de M. Émile Coué devait être assez sèmblable. Il montra la même modestie; il n'alla jamais vers les hommes, mais il les laissa venir à lui; ce furent d'abord quelques voisins, et aujourd'hui, chaque semaine, plusieurs anglais passent la Manche pour venir le trouver à Nancy. Et alors, il s'étonne, avec cette espèce de naïveté des honnêtes gens et des grands hommes, il s'étonne de voir que son idée est en train de conquérir l'Europe.

Après donc avoir suivi quelques-unes des expériences de Liébeault, il se mit à étudier et à pratiquer la suggestion hypnotique. Il avait saisi d'emblée les promesses qu'elle recélait; mais il trouvait dans la pratique de Liébeault quelque chose de flou, qui le gênait; « cela manquait de méthode » dit-il; son tempérament positif et concret, son besoin de « palper » se trouvaient mal à l'aise devant cette réalité encore fuyante et capricieuse. Dans l'attente d'une méthode d'expérimentation et de pratique, il joua de ses dons d'observation, qui sont de première qualité (on conçoit qu'il faut de tels dons pour se découvrir un beau jour le talent de modeler des portraits, sans avoir reçu aucune éducation plastique). Il est aussi observateur qu'il est peu théoricien. Le plus neuf, le plus fécond de sa doctrine, c'est dans l'observation courante, simplement, qu'il l'a puisé. Et cela doit nous êtes une leçon; cela doit nous rappeler que ce don, en quelque sorte artistique, de l'observation courante demeure pour la science une richesse qu'il ne faut pas sous-estimer; d'autres procédés doivent s'y ajouter, mais ne peuvent s'y substituer. Or trop souvent, et beaucoup plus qu'on ne le pense, la formation scientifique officielle demeure une scolastique; elle enseigne à raisonner et désapprend de voir. Faut-il rappeler en outre ce que les instigateurs des « écoles nouvelles » depuis Rousseau, ont bien saisi — : à savoir le lien entre l'activité manuelle et l'observation ? Une formation qui développe trop exclusivement l'homme intellectuel, au détriment de l'homme manuel et pratique, risque de compromettre le don d'observation, qui est la base de l'intellectualité même.

Aussi, une fois de plus, nous faut-il peut-être remercier le sort de ses duretés; c'est par ces duretés-là qu'il est éducateur. Il faut peut-être nous réjouir, et non nous attrister, que les études de M. Émile Coué aient été coupées court à l'âge où elles devaient normalement se poursuivre; nous réjouir que dans les années de la pleine verdeur de l'esprit, il se soit plus formé par l'école buissonnière que par la filière universitaire d'usage. Sa science plonge à chaque instant à même la vie; c'est un vrai plaisir de la suivre dans ce bain de nature âpre et sain : — un plaisir auquel, il est vrai, ne sont plus sensibles les êtres d'une intellectualité trop aride.

Ainsi M. Coué observait de ce regard pénétrant, malicieux et bon. Faisant de nécessité fortune, il avait trouvé dans son métier même un champ fertile d'observations. L'action capricieuse des remèdes, la portée d'une parole bien placée jointe au flacon, la guérison d'un mal rebelle par un composé fort anodin, tous ces faits, d'un ordre assez banal, avaient pris pour ce grand observateur un sens nouveau; ils s'enregistrèrent en lui au cours de toute sa jeunesse, et dans cet « inconscient » dont il devait plus tard chanter les louanges, ils préparaient l'élaboration de la thèse future : celle de l'autosuggestion.

***

Cependant, les idées de l'école de Nancy avaient fait du chemin. En Amérique, elles commençaient à être exploitées, vulgarisées, avec tout le battage et le tapage du bluff. Dans cette littérature éminemment rébarbative, M. Coué pensa qu'il y avait peut-être bien, malgré tout, quelque chose à prendre; et son mérite fut de savoir tirer de ce fatras le principe solide et vital. Dans une de ces brochures américaines « fort indigeste », nous dit-il, il trouva du moins des indications d'expériences qu'il eut la patience d'essayer, et où il crut avoir les bases nécessaires pour cette « méthode » qu'il recherchait depuis ses rencontres avec Liébeault. Nous sommes alors en 1901. Cette « méthode », qu'il commence à appliquer, conduit le sujet à l'hypnose par une série d'expériences graduées de suggestion à l'état de veille. M. Coué, à ce moment, pratique en effet l'hypnose.

Mais peu à peu les idées qui vont être son apport personnel s'affirment. Elles résultent du choc de ses expériences méthodiques avec ces simples observations courantes qu'il emmagasinait depuis des années. Ce qui expliquait l'action capricieuse et inattendue des remèdes, c'était à coup sûr l' « imagination » du malade. Ne serait-ce pas la même imagination, qui, méthodiquement dirigée dans les expériences graduées, développe les suggestions les plus singulières à l'hypnose elle-même ? Et alors, cette passivité, cette incapacité de résistance que manifeste le sujet suggestionné ou hypnotisé, ne serait-ce pas tout simplement le signe que, la volonté et l'imagination étant en conflit, c'est l'imagination qui l'emporte ? Or cette situation n'est pas spéciale aux cas de suggestions systématiques et d'hypnose. Dans la vie courante nous voyons à chaque

instant le même conflit et le même échec; et c'est toutes les fois que nous sommes dans l'état de pensée « je ne puis pas m'empêcher de » ou « c'est plus fort que moi. »

Nous avons là le germe des deux idées fondamentales du couéïsme. La première, c'est que toute suggestion est en dernière analyse une autosuggestion, et l'autosuggestion n'est autre que l'action bien connue de « l'imagination » ou du « moral » mais agissant selon des lois, et incomparablement plus puissante qu'on ne le croyait naguère.

L'autre idée est corrélative de celle-là : Du moment que, dans la suggestion, ce n'est pas le suggestionneur qui agit, mais la seule imagination du sujet, il en résulte que le violent conflit, très réel, que tous les praticiens ont reconnu dans la suggestion et l'hypnose, n'est pas le conflit de deux volontés, mais c'est le conflit, dans la personne du sujet, entre l'imagination et la volonté. La volonté est médusée par l'imagination.

Cette seconde idée, est, semble-t-il, l'idée essentielle de M. Coué, et la plus féconde. Il l'a creusée avec une perspicacité singulière, et il a pu aboutir à cette loi, que j'ai appelée loi de l'effort converti, et suivant laquelle, contre la suggestion, la volonté non seulement est impuissante, mais ne sert qu'à alimenter la suggestion qu'elle veut détruire. C'est le cas du cycliste à ses débuts, qui voit un caillou, craint de s'y jeter, fait des efforts pour s'en écarter et ne s'y jette que plus sûrement, avec une précision magistrale. C'est le cas du trac, ou du fou rire, qui s'exaspère davantage, à mesure qu'on fait plus d'efforts pour le vaincre.

On pourrait sans doute exprimer cette loi sous une forme plus large encore, en disant que dans le conflit entre le subconscient et la volonté consciente, c'est toujours le premier qui l'emporte; la volonté ne peut triompher du subconscient qu'en lui empruntant ses propres armes; et c'est ce qui a lieu justement dans l'autosuggestion méthodique.

Ayant reconnu dans l'imagination du sujet le grand levier, M. Coué était amené à renoncer à l'hypnose, puis à apprendre au sujet à se suggestionner lui-même. Ce faisant, il vérifia bien qu'il était dans la bonne voie, car les résultats de la suggestion ainsi comprise dépassèrent les limites habituelles. Il constata ainsi l'action de la suggestion sur des cas organiques, action que rencontrait de son côté le Dr Bonjour, de Lausanne (chute des verrues par suggestion.)

En 1910, le système formait un tout cohérent, et c'est à cette date que commence le développement de ce qu'on nomme la nouvelle École de Nancy. Dans ces séances collectives, qui prirent des proportions toujours croissantes (la guerre même ne fut qu'un ralentissement) M. Coué réalise des résultats surprenants, et l'on parle aujourd'hui des « miracles de Nancy ». Le plus remarquable, c'est que cet homme dont la vie a été dure et laborieuse, distribue gratuitement la santé et la joie à tous ces milliers d'êtres qui viennent à lui comme à un sauveur.

De plus en plus, dans cette œuvre de grande charité, M. Coué s'adaptait à ce peuple, à ces simples qu'il aime et qu'il sent près de lui. C'est sa gloire, et sa limite. Il laisse à d'autres le soin d'adapter l'expression de ses idées aux besoins des plus délicats. Si, d'année en année, il a simplifié, quant à lui, cette expression, s'il lui a donné cette apparence puérile et banale qui a déçu tant de gens dans ses dernières conférences, il faut comprendre de quelle tendance, plus que louable, ce défaut-là procède.

On a reproché à M. Coué de répéter sans cesse la même chose. Et c'est vrai. Il ne faut sans doute plus lui demander de se renouveler; je ne suis même pas sûr qu'il faille le désirer. Il a une idée, deux si vous voulez; je ne crois pas qu'il en ait trois; mais il n'en aurait que faire; ces deux idées qu'il a, il les a bien, il s'y tient, et il y tient. Il sait leur poids. Il sait aussi — et qui le saurait, sinon lui ? — le prix de cette concentration, de ce monoïdéisme, qui seul permet à une idée de devenir une suggestion, une force. Il sait aussi le prix de cette répétition monotone et obstinée, qu'il recommande pour la pratique de la suggestion. On pense au vieux Caton : à force de répéter chaque jour à la tribune, « Il faut détruire Carthage », il détruisit Carthage. Cette obstination elle aussi est une limite, mais une force.

Il reste vrai que la manière de M. Coué, ne saurait plaire à tout le monde. A Genève surtout, où l'on est très « comme-il-faut », cette bonhomie française poussée à l'extrême, a paraît-il, un tantinet scandalisé. La cohue même du succès, cette espèce de houle populaire que suscite M. Coué partout où il passe, ont effaré les gens corrects et prudents. On a cru voir là du tapage, presque du charlatanisme. Quel contre-sens, et combien attristant pour ceux qui connaissent la modestie et l'abnégation de ce grand homme de bien ! On pourrait évidemment dire aussi que l'aimant fait du tapage pour attirer la limaille, et je suis sûr que si Jésus en personne revenait parmi nous, traînant par les Rues-Basses son cortège de pauvres, les gens « bien » se voileraient la face et crieraient au charlatan. M. Coué, quant à lui, va son petit bonhomme de chemin, sachant qu'on ne peut contenter tout le monde et son père.

On peut certes lui souhaiter plus de souplesse, une plus grande faculté d'adaptation à ses différents publics. Mais mieux vaut encore le prendre comme il est, fruste et fort : une espèce de force de la nature.

S'il se limite, par tempérament et par choix, à l'action sur la masse, il sait du reste qu'il le peut sans dommage. Ses disciples sont là, notamment ses disciples médecins; et leur action atteint où la sienne n'atteint pas. Citons les Drs Vachet et Prost à Paris, et le Dr Monier-Williams, qui après être venu étudier l'autosuggestion à Nancy, a ouvert une clinique à Londres pour l'application de la méthode. C'est du reste en Angleterre que les médecins et les intellectuels ont le mieux compris la forte originalité du « couéisme » (ce sont eux qui ont créé le mot). En France, et ailleurs aussi, la plupart ne veulent pas comprendre. On a d'abord crié à

l'absurde; maintenant que l'idée s'impose et qu'on ne peut plus l'ignorer, on nous dit : « Tout cela est fort bien, mais nous connaissons cela depuis longtemps; c'est, sous un autre nom, la vieille suggestion. » Ce sont bien les deux stades par lesquels, selon W. James, passe d'abord toute idée vraiment neuve : primo, elle est extravagante; secondo, elle est juste, mais banale au possible. Sera-t-on bientôt mûr chez nous pour le troisième temps, celui de la compréhension ? D'ordinaire, la science officielle reproche surtout à M. Coué de n'être pas médecin, et on veut ignorer le noyau de médecins qui, de jour en jour, vient grossir la nouvelle école de Nancy. Mais on doit comprendre en outre que les idées de cette école sont appelées à avoir un retentissement ailleurs qu'en médecine. En éducation, en morale, en psychologie, en sociologie, elles permettent des points de vue nouveaux. Elles ne peuvent laisser indifférent quiconque s'intéresse à l'esprit humain. Quelques représentants des Eglises l'ont remarquablement compris. Sans parler du sermon prononcé à la Cathédrale St-Paul de Londres, le 10 juin 1921, par le Rev. Canon E.-Œ.-Barnes, nous avons assez d'exemples parmi les pasteurs de Genève, de cette belle ouverture d'esprit, dont certains hommes de science feraient bien de s'inspirer.

Cette rencontre n'est d'ailleurs pas étonnante. Bien que la doctrine de M. Coué reste absolument neutre en matière de métaphysique, elle rejoint cependant les religions, en affirmant la puissance de l'esprit sur le corps. Quant à la vie du maître, il n'en est pas de plus conforme à la véritable idée chrétienne. Un tel don de soi est plus que rare, il est exceptionnel, et n'y aurait-il à Nancy d'autre « miracle » que celui-là, qu'il faudrait encore s'incliner avec respect. Mais ce miracle-là suscite tous les autres.

Charles Baudouin.

Genève, mars 1922.

L'AUTOSUGGESTION ET LA MÉDECINE

Extrait de *« Vers l'Unité »*

Un illustre médecin de l'école de Montpellier disait : « Si on jetait à la mer tous les remèdes utilisés par les médecins, ce serait un grand danger pour les poissons, mais un grand bienfait pour l'humanité. »

Depuis l'époque où parlait ainsi ce savant plein de franchise et d'humour, la médecine s'est passablement assagie : elle a donné de plus en plus d'importance à l'hygiène, tandis qu'elle modérait l'usage de la thérapeutique médicamenteuse proprement dite. Aujourd'hui, elle manie la drogue avec plus de sagesse et de crainte, sachant bien que cette arme dressée contre la maladie épargne rarement le malade. Néanmoins la drogue (et j'entends par ce mot le médicament employé à dose massive) est encore trop en

honneur dans la thérapeutique officielle et continue, chaque jour, à augmenter la liste des afflictions humaines. Mais une évolution se fait, évolution heureuse vers une thérapeutique idéale; j'appelle ainsi celle qui, respectueuse de l'organisme du malade avant tout, ne veut agir qu'en tenant compte des efforts spontanés de la » nature médicatrice » et en marchant dans les voies qu'elle nous indique. J'ai appelé *médecine vitaliste* (1) cette médecine nouvelle, animée d'ailleurs d'un vieil esprit hippocratique.

La médecine homéopathique est un des procédés thérapeutiques qui constituent cette médecine vitaliste; *l'autosuggestion* en est un autre et, à ce titre, je me suis personnellement fort réjoui de la voir vulgariser par les conférences de M. COUÉ. Que sa description ne demande aucun terme pompeusement scientifique, que sa mise en pratique emprunte une allure un peu puérile, j'en conviens. Dieux merci, toutes les découvertes de la vérité ne s'expriment pas en formules algébriques, ne se traduisent pas en une terminologie troublante, ne se réalisent pas par des techniques compliquées. L'autosuggestion est un phénomène simple à exposer et à pratiquer. Ceci ne veut point dire qu'elle soit tout de suite à la portée de chacun. Elle est précisément trop simple pour cela, et l'esprit humain ne conçoit pas que pour accomplir une œuvre aussi importante que la guérison du malade, il puisse s'agir d'autre chose que de procédés compliqués et difficiles. L'effort constant de M. COUÉ est de persuader ses patients d'éviter cette erreur de la complication : faire apparaître une image simple dans le cerveau avec des mots très simples répétés presque automatiquement, et surtout ne pas entraver la technique en faisant plastronner une volonté habituellement gênante. Vraiment, c'est bien l'autosuggestion qu'apprend M. COUÉ à ses malades, bien plus qu'il n'exerce sur eux une action personnelle, une influence suggestive directe. Son ordonnance est modeste, compréhensible, en bons termes populaires, ce qui ne l'empêche pas de faire beaucoup de bien. Pourquoi ne pas le reconnaître et ne pas s'en réjouir ? Est-il vrai que l'émerveillement et l'enthousiasme spontanée de la foule devant les promesses de l'autosuggestion n'ont pas été sans tourmenter l'esprit de quelques médecins ?... Cependant, si la panacée thérapeutique apparaissait un jour en ce monde, ne devrions-nous pas, nous, médecins fidèles à notre vocation, être les premiers à la saluer de notre bienvenue ? Mais il est plus facile de prêcher le désintéressement que de le pratiquer...

Pour le moment, je ne vois pas que l'autosuggestion ait encore résolu l'anéantissement des médecins ! Songeons que cette méthode est vieille comme le monde. Formulée et enseignée dans la vieille discipline hindoue, elle inspirait les pratiques du « Hatha Yoga »; son succès n'était d'ailleurs assuré qu'après un entraînement long et minutieux, aboutissait d'abord à la pureté de la vie dans les

(1) La revue « Vers l'Unité » publiera prochainement un travail où j'ai montré cette orientation vitaliste de la médecine.

deux plans. D'autres disciplines illustres à l'heure actuelle sont vivifiées par l'autosuggestion : telle la « Christian Science »; l'autosuggestion y est plus ou moins déguisée, ou, mieux, parée d'un vêtement religieux. L'habit ne fait pas le moine; l'essentiel c'est le fait autosuggestif. Et vers les grands sanctuaires de toutes les religions, de longues théories de pélerins apportent depuis des siècles l'élan de foi et d'infini désir, dont la guérison du malade est la récompense. Reconnaissons ici la puissance de l'autosuggestion; je ne songe pas à me permettre l'orgueilleuse et ridicule affirmation que l'intervention surnaturelle soit chose impossible. Ainsi donc, la méthode prêchée par M. Coué n'est pas une nouveauté de par le monde, et cependant il y a des médecins, plus que jamais, sans que pour cela l'humanité se trouve beaucoup plus heureuse dans sa vie corporelle. Si donc un jour arrive où la domination de l'esprit sur le corps soit un fait couramment réalisable, une longue période de transition permettra à la profession médicale de s'adapter sans trop de souffrance à ce nouvel état de choses. Un doux rêve probablement ! La matière pèse encore très lourd dans la phase humaine de l'être, et, quelle que soit la simplicité de la pratique autosuggestive, sa perfection semble être plus sûrement promise à l'esprit le plus clair, le plus indépendant, le plus évolué.

Néanmoins, il est difficile d'être tout à fait d'accord avec M. Coué sur plusieurs points. Quand il dit que c'est toujours notre imagination qui détermine nos actes et non notre volonté, il ne s'agit pas à proprement parler d'actes, mais d'événements qui échappent normalement à notre faculté volontaire, tels que nos fonctions physiologiques; ainsi la proposition de M. Coué devient un truisme; mais elle a toute sa valeur quand elle conclut que, dans cette catégorie de faits, l'exercice de la volonté aboutit, grâce au triomphe imaginatif, à un résultat contraire au but poursuivi. M. Coué dit encore (et que les médecins reconnaissent ici sa mansuétude à leur égard) : « Il est très utile que le malade continue à prendre les remèdes qui lui sont ordonnés par son médecin; plus importante sera l'ordonnance et plus grande la foi préparatoire de l'œuvre autosuggestive. Peu importe d'ailleurs les drogues prescrites. » L'action des drogues sur l'organisme n'est cependant pas un leurre et, quelle que soit la richesse autosuggestive, qu'elles véhiculent vers le malade, elles n'en sont pas moins trop souvent à redouter, à éviter. Méfions-nous de la pilule dorée au cœur empoisonné.

Le point important est de connaître le domaine légitime de la thérapeutique autosuggestive et ses limites. Il est évident qu'elle s'impose dans tous les troubles qui dépendent eux-mêmes d'une autosuggestion morbide : méthode substitutive qui remplace l'image pathologique par l'image normale; le bon clou qui chasse le mauvais. Ici l'autosuggestion pourra être grandement aidée par la « Psychanalyse ». D'ailleurs, il est très difficile, grâce au chaotique mystère de notre subconscient, de reconnaître tous les cas où la cause morbide est de nature autosuggestive. La maladie

autosuggestive est peut-être beaucoup plus fréquente que nous ne le pensons... même dans la catégorie héréditaire. Ma proposition paraîtra excessive ! Mais, en somme, qu'est notre subconscient ? Un amas de toutes les notions, de toutes les images, de tous les sentiments accumulés en nous au cours de notre existence personnelle, mais aussi tout un fond d'acquisitions psychiques héréditaires. Et pourquoi, en somme, l'hérédité pathologique physique qui nous imprègne ne serait-elle pas accompagnée, dans le domaine du subconscient, de l'image du fait pathologique transmis, cette image devenant aussi par autosuggestion une cause de morbidité. C'est peut-être aller un peu loin ! Peut-être pas, dirait M. Coué.

Il semble, cependant, que la limite de la thérapeutique autosuggestive soit la lésion anatomique. C'est discutable, si l'on admet la réalité de plaies anciennes rapidement cicatrisées grâce à l'emploi de la méthode. Mais faut-il encore distinguer ici entre la simple perte de substance curable et la vraie lésion, consistant en la substitution d'un tissu sans valeur fonctionnelle au tissu noble d'un organe. Cependant par sagesse, par prudence, fixons ainsi la limite : l'autosuggestion sera surtout employée dans les maladies purement fonctionnelles. C'est déjà énorme; que dis-je, n'est-ce pas toute la médecine ? La médecine vitaliste ne sera-t-elle pas celle qui dépistera la maladie dans sa phase fonctionnelle, qui pourra donc la guérir plus aisément et préservera le corps de l'aboutissement lésionnel ? Sans aucun doute. Dans un article récent, le Dr C. Odier écrit : « On ne peut vraiment guérir un mal qu'en s'attaquant à ses causes. Pour cela il faut les connaître. ». Ceci est évidemment erroné. Connaître les causes d'une maladie pour la guérir n'est point indispensable. Que connaissons-nous de la cause morbide éminemment complexe sinon un ou deux facteurs, et, dans combien de cas, qui aboutissent cependant, entre nos mains, à la guérison, sommes-nous incapables de déterminer la cause ? La faculté de défense de l'organisme estun fait incontestable et merveilleux; c'est elle qui arrive à avoir la notion intégrale de la cause morbide et à en triompher, et, pour coopérer à la guérison, il suffit au médecin d'aider à l'exercice de cette faculté; il pourra lutter ainsi contre la cause morbide sans la connaître. Dieu merci !

Vive donc l'autosuggestion et tant mieux si sa révélation vulgarisée enthousiasme la foule; elle lui apportera plus de bien et facilitera l'œuvre du médecin. Car la médecine médicamenteuse, dirigée d'après une loi sûre, employée à des doses inoffensives, soutenue par une hygiène minutieusement appropriée, réalise aussi un but thérapeutique précieux. Et puis le médecin n'est-il pas le mieux placé pour apprendre l'autosuggestion à son malade, pour le diriger et l'encourager dans sa pratique persévérante. La sage observation populaire a toujours distingué un médecin « Tant pis » et un médecin « Tant mieux ». Celui-là a une action contradictoire et souvent défavorable à son malade. Celui-ci est le vrai médecin parce qu'il ajoute, à l'usage de ses armes thérapeutiques plus ou moins perfectionnées, la puissance réelle de l'autosuggestion.

Dr Henry Duprat

LES IDÉES NOUVELLES DE LA SUGGESTION

Extrait de « *Scientia* »

Après l'engouement qui l'accueillit tout d'abord, la suggestion, comme thérapeutique, a été, ces dernières années, l'objet d'un certain discrédit. Le caractère « merveilleux » des phénomènes, bientôt exploité par le charlatanisme, a été une première raison, pour les esprits honnêtes et prudents, de se défier. Mais quelques objections précises et fortes ont été bientôt adressées à la méthode. Ces objections se ramènent surtout à trois : celles des partisans de la *persuasion*, celle des *psychanalystes*, celle de l'école de la *mythomanie*.

Dubois et Déjerine ont voulu opposer la *persuasion* à la suggestion, ce qui pourrait n'être qu'une question de mots; mais c'est davantage. Ce que ces auteurs reprochent à la suggestion, c'est de s'adresser au subconscient. Par là, selon eux, la suggestion favorise la dissociation mentale; elle est une culture de l'automatisme; elle développe le sujet dans le même sens qu'on « développe » un médium, dont la main écrit ce que sa pensée consciente ne commande et ne connaît pas. Si une éducation bien entendue doit viser à rendre la personne humaine maîtresse d'elle-même, il est bien certain qu'une culture de l'automatisme et de la dissociation devient, si elle se généralise, de l'éducation à rebours. C'est pourquoi Dubois et Déjerine veulent abandonner la suggestion, qui s'adresse au subconscient, et lui substituer la persuasion, qui s'adresse au conscient — à l'intelligence et à la volonté — du sujet.

De son côté, Freud, — et avec lui les écoles de psychanalystes qui en dérivent, — aboutissait à une autre objection par son importante découverte du *refoulement* qui serait à l'origine des maladies nerveuses et psychiques. (Cette objection est quelque peu à l'opposé de celle de Dubois et Déjerine, et cela peut déjà nous faire prévoir qu'elles risquent de se détruire plus ou moins l'une l'autre). Pour Freud, des sentiments, pensées, tendances, que pour une raison ou pour une autre, nous avons eu besoin ou désir d'oublier, sont oubliés en réalité; ils sont refoulés dans le subconscient, mais là, ils continuent de vivre, de se chercher une issue; d'où une lutte, qui est la maladie même. La maladie ne peut être vraiment guérie que si on détruit les refoulements; pour cela il faut se plonger dans le subconscient (en quoi nous sommes aux antipodes de Dubois), il faut l'analyser et en exhumer le refoulé. La suggestion, elle, ne fait, selon ces auteurs, qu'enfoncer davantage les refoulements; elle peut, disent-ils, transformer et déplacer les symptômes, mais non guérir.

Enfin, une nouvelle école de Paris (Delmas, etc.), a donné une

grande importance à la *mythomanie* dans une foule de manifestations pathologiques. Un grand nombre de malades nerveux seraient de purs simulateurs, que l'on ne guérit qu'en décelant leurs simulation. Ce seraient ces mêmes malades qui fournissent des sujets aux suggestionneurs; d'où cette conclusion que les faits de suggestion, autour desquels on avait fait tant de bruit, ne seraient qu'un ensemble de simulations, une vaste « fumisterie » maladive.

Cette position extrême de l'école parisienne actuelle peut s'expliquer sans doute, en grande partie, par une réaction contre la première école de Paris, celle de CHARCOT, qui a été parfois la dupe de ses malades, et qui a posé comme des lois rigoureuses ce qui n'était que des faits de « simulation » ou de contagion suggestive (la loi des trois états, par exemple). Les psychiatres parisiens d'aujourd'hui ne veulent pas être dupes, et par instinct de défense, ils vont sans doute trop loin dans la défiance.

Or, du temps de Charcot, il existait une école rivale, celle de Nancy, qui, avec LIÉBAULT et BERNHEIM, avait su se garder des généralisations trop rapides de Charcot. Il existe de même aujourd'hui une « nouvelle école de Nancy » qui n'a pas eu la tentation de réaction excessive qu'ont eu les successeurs de CHARCOT. Les idées qu'elle professe sont l'évolution naturelle des idées de LIÉBAULT et BERNHEIM. Elles n'en représentent pas moins un événement scientifique de quelque importance. Nous allons maintenant y insister.

***

Pour deux raisons, en effet, la nouvelle École de Nancy est peu connue de ce qu'on peut appeler le grand public scientifique. C'est que, d'abord la guerre, est venue entraver son essor (sans l'interrompre, et quelques observations des plus intéressantes ont été notées depuis 1915 dans la ville bombardée). Ensuite, et surtout, Émile COUÉ et ses disciples se tournent vers la pratique, non vers l'exposition théorique des faits. L'œuvre écrite de COUÉ se réduit à quelques articles épars dans le Bulletin de l'École (1) ou dans celui de tel Congrès de psychologie (2). Son œuvre vivante, elle, est considérable, et ses disciples se font nombreux.

Quelles sont les conclusions qui se dégagent des travaux de la nouvelle Ecole de Nancy ?

I. — Une première idée, fondamentale, c'est que *la suggestion se réduit toujours à une autosuggestion*. La suggestion n'est pas un phénomène de passage ayant pour point de départ la volonté de l'opérateur, pour point d'arrivée le cerveau du sujet. Tout l'essentiel se passe dans le sujet lui-même, et il peut y avoir suggestion sans suggestionneur.

---

(1) « Bulletin de la Société Lorraine de psychologie appliquée », éd. Barbier, Nancy.

(2) Congrès de Psychologie de Paris, 1913.

Une première preuve qu'il en est ainsi nous est donnée par l'analyse des phénomènes de l'hypnose, — cas où l'on pouvait croire cependant à une véritable dépendance du sujet par rapport à l'hypnotiseur. On constate d'abord que, dans les hallucinations suggérées, le sujet voit ce qu'il a pensé qu'il devait voir, non ce que l'hypnotiseur a voulu. Il a interprété les paroles de celui-ci comme le ferait une personne à l'état de veille, et s'il a interprété à faux, il modifie la suggestion proposée. Bref, les phénomènes courants de l'hypnose ne mettent en jeu aucune « transmission de pensée » ni aucune transmission plus mystérieuse, ou si de telles transmissions jouent un rôle, il ne peut être que secondaire.

Il apparaît en outre que si le sujet devient un pantin dont l'hypnotiseur tire tous les fils, c'est qu'il s'est imaginé et autosuggéré qu'il en devait être ainsi. Cette dépendance, autosuggestive, n'est qu'une caractéristique apparente de l'hypnose profonde. Le fait que certains sujets sont moins suggestibles en hypnose qu'en veille s'explique aussi simplement dans une théorie de l'autosuggestion : Ces sujets ne croyaient pas au résultat, ou craignaient de voir échouer l'expérience (que cette crainte fût plus ou moins consciente). Le sujet peut donc bien « résister » à l'hypnotiseur, mais ce n'est pas une question de volonté comme on le pense quelquefois. C'est une question d'imagination et d'autosuggestion.

Enfin, une preuve décisive, *a posteriori*, en faveur de l'autosuggestion, c'est qu'une discipline méthodique permet l'éducation de cette force. Le praticien n'est plus qu'un guide, qui apprend au sujet à se passer de lui et à travailler seul. Et les résultats thérapeutiques obtenus par l'autosuggestion méthodiquement dirigée égalent et même semblent dépasser les résultats de la suggestion classique. Ils ont en tout cas plus de stabilité.

II. — La suggestion et l'hypnose, telles qu'elles ont été mises en valeur par la médecine jusqu'à ce jour, nous apparaissent donc comme des applications très spéciales d'une force beaucoup plus générale : l'autosuggestion. *L'autosuggestion est un fait courant et normal, mais non un fait banal.* C'est-à-dire que, pour normal qu'il soit, il ne s'identifie pas à d'autres faits bien connus : émotion, association des idées, habitude, et n'est pas un nom inutile et nouveau dont on rebaptiserait ces faits. C'est un fait courant et jusqu'à présent peu connu, ce qui peut sembler contradictoire, mais ce qui s'explique si nous admettons qu'il met en jeu des éléments subconscients. Et c'est ce qu'il faut justement admettre si l'on ne veut pas faire de l'autosuggestion un fait banal. BERNHEIM définissait la suggestion comme « une idée qui se transforme en acte » aboutissait à une banalité, et a été justement critiqué par BINET. Nous devons dire que *la suggestion ou autosuggestion est une idée qui se transforme subconsciemment en « acte » (ou, pour mieux dire, en « réalité »).*

Je pense une chose, un travail subconscient se poursuit, et la chose pensée se réalise : tel est le processus de toute suggestion (ou autosuggestion, les deux mots sont pour nous à peu près synony-

mes). La vie courante nous fournit de nombreux exemples de suggestions spontanées : il y a une part de suggestion dans la chute par le vertige, ou l'idée de la chute détermine la chute, — dans la neurasthénie, où le malade est victime d'une foule d'impuissances suggestives (l'idée de l'impuissance déterminant l'impuissance) — dans les mauvaises habitudes, où le sujet pense aussi ne pas pouvoir résister, et, en effet, ne le peut, dans la mesure où il le pense, mais dans cette mesure seulement. Un grand nombre de symptômes maladifs, de maladies, sont considérablement aggravés, et quelquefois créés de toutes pièces, par l'autosuggestion, c'est-à-dire par l'idée du mal en question, sous forme d'attente, d'appréhension, de certitude que le mal doit apparaître dans certaines conditions.

III. — La suggestion a ses lois, dont quelques-unes apparaissent formulables dès maintenant (1). Deux des plus remarquables sont celles que nous avons appelées : loi de l'*effort converti*, et loi de la *finalité subconsciente*.

La loi de l'effort converti s'exprime ainsi : *Lorsqu'une idée s'est emparée de l'esprit au point de déclancher une suggestion, tous les efforts conscients que le sujet fait pour résister à cette suggestion ne servent qu'à l'activer*. Cette loi, découverte par Coué (quoiqu'il lui donne une autre formule, un peu contestable) explique bien des faits de la vie courante comme de la pathologie : Celui qui apprend la bicyclette se jette avec une précision magistrale sur le caillou le plus minuscule, pour peu qu'il fasse des efforts pour s'en écarter, tout en craignant de s'y jeter. Tous les efforts d'un ivrogne pour ne plus boire aboutissent à le pousser malgré lui au prochain cabaret. La lutte consciente et crispée contre des symptômes nerveux ne sert qu'à les aggraver. Ce sont autant d'applications de cette loi. Pour vaincre, en de semblables cas, il faut cesser de faire effort, substituer la suggestion à la volonté, l'élément représentatif à l'élément actif (« Je guérirai » et non « je veux guérir »). Et cela est d'une grande portée dans toute notre discipline morale.

La loi de la *finalité subconsciente*, nous apprend que, dans toute suggestion, *la fin étant pensée, le subconscient se charge de trouver les moyens pour la réaliser*, et dans ce choix des moyens, il fait preuve d'une grande ingéniosité. La « rationalisation » par laquelle un sujet justifie, avec d'excellentes raisons, l'acte qu'il accomplit en suggestion posthypnotique (sans savoir que cet acte lui a été suggéré) n'est qu'un cas particulier de cette loi. En vertu de la même loi, une guérison étant suggérée, le subconscient réalise le travail physiologique nécessaire, sans que ce travail ait été directement suggéré.

La connaissance de ces deux lois est importante parce qu'elle fournit une réponse décisive à deux des objections qui avaient été formulées contre le traitement suggestif :

---

(1) Pour plus de détails, voir notre ouvrage : *Suggestion et autosuggestion*, éd. Delachaux, Neuchâtel et Paris — éd. anglaise, Allen et Unwin, London — éd. espagnole, F. Beltran, Madrid.

La loi de l'effort converti nous montre que, dans bien des cas, — toutes les fois qu'il s'agit de lutter contre une autosuggestion spontanée antérieure — la lutte consciente est une erreur. L'appel aux forces de la conscience claire, raison et volonté, est insuffisant et va même à l'encontre de son but ; et il est nécessaire de faire appel au subconscient, que les partisans de la « persuasion » voulaient éliminer.

Mais, d'autre part, la loi de finalité nous garantit que le subconscient ne présente pas les dangers que ces auteurs lui attribuent : ils voulaient l'éliminer parce qu'ils l'identifiaient à l'automatisme. Or, la finalité est l'opposé même de l'automatisme : Le subconscient n'est pas un manœuvre routinier, qui accomplirait sans raison des gestes machinaux, il est un ouvrier intelligent, un maçon qui travaille à réaliser le plan que l'architecte — le conscient — lui a proposé.

La même loi de finalité répond à l'objection des psychanalystes. S'il était nécessaire, pour faire disparaître des symptômes par suggestion, de s'adresser impérativement à chacun d'eux, on pourrait, en effet, créer des refoulements, « rentrer » un symptôme pour qu'il ressortît ailleurs sous une autre forme. Mais au lieu de cette suggestion négative et spécialisée, ordonnant à chaque symptôme de ne plus être, nous pouvons formuler de préférence une suggestion positive et générale, qui n'entre pas dans le détail (pour qui, en tout cas, le détail est secondaire) et qui évoque, appelle la santé, plutôt que de chasser la maladie.

En vertu de la loi de finalité, une telle suggestion est possible : Elle pose la fin à atteindre, et le subconscient trouve les moyens. Ainsi on peut se borner à orienter ce travail de guérison spontanée que les psychanalystes eux aussi ont reconnu dans le subconscient. Les deux méthodes, loin de s'opposer l'une à l'autre, peuvent efficacement collaborer. Et ce que le raisonnement nous laisse ainsi prévoir, l'expérience le vérifie.

IV. — Une des conclusions remarquables de la nouvelle École de Nancy, ainsi que de praticiens contemporains et indépendants, comme le Dr BONJOUR, de Lausanne, c'est que *la suggestion agit même dans des cas organiques*, et non pas seulement, comme on l'enseigne encore couramment, dans les cas nerveux et fonctionnels. La guérison des verrues par suggestion est chose assez anodine par elle-même, mais grosse de conséquences, parce qu'elle démontre la possibilité de cette action dans des cas organiques. Une telle guérison est, du reste, explicable sans qu'il faille faire appel à des lois autres que les lois connues ; elle s'explique aussi simplement que l'arrêt d'une hémorragie par suggestion : Les nerfs vasomoteurs, sous l'influence du cerveau, contractent les capillaires et coupent la circulation : que cette action, bien connu, s'exerce d'une façon suffisamment durable, et un blocus s'établit : les cellules parasites dépérissent et se dessèchent ; la verrue tombe. Du reste, dans des cas beaucoup plus graves, la suggestion, ou mieux l'autosuggestion dirigée par un praticien, a fait ses preuves : Dans

la cicatrisation des plaies, dans le traitement de la tuberculose, les résultats sont des plus concluants.

Il y a plus, et l'on peut soutenir que dans *tous les cas* dont le malade est conscient, la suggestion est susceptible d'agir comme auxiliaire. Supposons, en effet, un cas organique qui serait, par nature, absolument rebelle à ce traitement. La pensée de ce mal étant présente dans l'esprit du sujet — pensée plus ou moins obsédante surtout s'il y a douleur — cette pensée déterminera une suggestion, comme toute pensée obsédante, et ajoutera au mal primitif un mal suggéré. De sorte que, pratiquement, tout cas concret se compose d'un élément primitif et d'un élément autosuggéré. Or, si le premier est, par hypothèse, rebelle au traitement suggestif, le second, par contre, doit céder à ce traitement. De sorte qu'une amélioration doit toujours s'ensuivre, et que la suggestion peut être appliquée, au moins comme adjuvant, dans tous les cas possibles (1).

On le voit : l'école de Nancy actuelle prétend étendre fort loin le domaine de la suggestion. Cela est moins révolutionnaire, moins paradoxal, qu'il ne semble, si l'on songe que la méthode préconisée est avant tout à base d'autosuggestion, que le malade doit se formuler lui-même, matin et soir. De tout temps, on a reconnu le rôle de ce qu'on appelle « le moral » dans toute espèce de guérisons. L'autosuggestion, c'est l'action du « moral ». Mais alors, après avoir eu l'impression d'un paradoxe, on va peut-être avoir celle d'une banalité : Ce serait aussi faux. L'autosuggestion, c'est l'action du moral, mais devenue rigoureuse et méthodique, agissant selon des lois fixes, et grâce à une éducation régulière. En outre, cette action ne doit pas être confondue avec la « volonté » comme on le fait trop souvent quand on parle du « moral ». Il ne s'agit pas de « vouloir guérir », il s'agit d'apprendre à « penser guérir », ce qui diffère du tout au tout. L'idée centrale, et vraiment remarquable, de Coué, c'est que *l'autosuggestion doit être pratiquée absolument sans effort volontaire*. La raison en est fort simple : Dans l'état de suggestion, toute idée tend à se réaliser de quelque manière dans l'organisme. Supposons qu'alors on fasse effort : la conscience de l'effort enveloppe la conscience de l'obstacle, de la difficulté. Cette idée d'obstacle tendra donc à se réaliser : Bref, on ne se fera pas une suggestion, mais deux suggestions opposées, celle du but et celle de l'obstacle, qui tendront à se neutraliser. C'est donc une erreur grossière de confondre l'autosuggestion avec la volonté.

***

Telle est, brièvement exposée, la conception la plus récente, et, croyons-nous, la plus complète de la suggestion. Elle a l'avantage d'être postérieure aux grandes objections formulées contre le traitement suggestif. Elle leur fait leur part, et nous permet de passer

(1) L'action dans des cas organiques et tangibles réfute absolument l'hypothèse de « simulation » ou de « mythomanie ».

outre. D'accord avec les partisans de la persuasion, de la psychanalyse, et de la mythomanie, COUÉ renonce à peu près à l'hypnose, non qu'il la croie dangereuse, mais parce qu'il y a plus simple. Il estime également, avec DUBOIS et DÉJERINE, que le sujet doit être rendu indépendant, devenir son propre maître; il condamne, avec FREUD, les formes anciennes, autoritaires et négatives, de la suggestion.

L'autosuggestion telle qu'elle nous est présentée, est à l'abri de ces diverses critiques. Sa portée est grande en psychologie, où elle nous montre décidément dans le subconscient une activité régie par un principe de finalité, et non un pur automatisme, — en médecine, où elle nous invite à utiliser méthodiquement le facteur esprit, sur lequel on n'avait que des notions assez vagues, — en morale enfin, où elle donne à l'idée la priorité sur l'effort, et où elle nous montre comment l'esprit humain peut devenir vraiment, par l'affirmation, « créateur de valeurs ».

Genève, Université. C. BAUDOUIN.

LE JARDIN DU BONHEUR

Quelques personnes ont cru que M. COUÉ est un magicien et que, au moyen d'une baguette magique et de quelques murmures mystérieux, il réussit à évoquer ce jardin merveilleux, et ces personnes disent que c'est un endroit irréel, qui n'existe pas, et que nous, qui avons écouté les paroles de M. COUÉ, nous nous y promenons, ou croyons nous y promener, dans une sorte de rêve. Elles pensent, ces personnes, même si elles ne le disent pas en autant de mots, que d'un moment à l'autre, nous nous réveillerons, et qu'alors nous retrouverons toutes nos anciennes difficultés, nos doutes, nos détresses, et notre incapacité.

Mais M. COUÉ nous dit tout à fait clairement, et avec une certitude absolue, que ces personnes se trompent. Il déclare qu'il n'est pas un magicien. Il rit de bon cœur quand on lui donne ce nom — que ce soient des savants, des hommes de science, ou que ce soient simplement des personnes intriguées et perplexes, et même quand ce sont des gens qui lui sont très reconnaissants, il ne peut s'empêcher de rire. Et alors, il explique tout simplement qu'il a trouvé la Porte conduisant au Jardin du Bonheur — cette Porte qui a été perdue depuis des siècles et des siècles — déjà du temps où les fées se promenaient sur notre terre aussi simplement que nous nous y promenons aujourd'hui, déjà du temps où le troisième fils (ou dans certains cas le septième) avait la chance de se voir accorder trois souhaits magiques, et pouvait entrer dans le Jardin et y rester aussi longtemps que duraient ces trois souhaits.

Il dit que le Jardin du Bonheur est un endroit réel et non pas un rêve.

Mais ce ne sont plus les *souhaits* du temps des Contes de Fées qui en forment la Porte, ce sont (ainsi que le dit M. Coué) les *pensées*. Et voilà pourquoi tant de personnes qui cherchaient cette Porte, l'ont manquée.

On leur avait toujours dit de *souhaiter*, de *désirer* et alors elles ont fait de violents efforts, elles ont même tâché d'enfoncer les barreaux de fer qui entourent le Jardin, et elles se sont fait bien du mal sans pouvoir approcher davantage de l'endroit désiré. Et ceux qui étaient âgés, ou malades, fatigués ou tristes, avaient encore moins de chance d'entrer *après* leurs efforts qu'*avant*. Ils s'étaient donné tant de peine, avaient lutté si bravement jusqu'au moment où, fatigués, meurtris, épuisés, ils ont dû y renoncer.

M. Coué nous dit que la Porte du Jardin, c'est la Pensée. Entrons au moyen de la Pensée, et nous n'éprouverons plus aucune difficulté; cela n'arrive pas trois fois seulement, mais *toutes les fois* que nous aimerions y entrer — un abonnement qui dure toute la vie. « *Pensez le bien* », dit-il, « *et ce bien se réalisera* » — santé, bonheur, espoir, et toutes ces grandes choses qui constituent le Jardin du Bonheur. Si nous pensons aux choses sombres de la vie, si nous pensons aux malheurs, aux doutes, aux détresses, aux faiblesses, nous ne pourrons pas y entrer, car « *pensez le mal et le mal se réalisera* » est tout aussi vrai que le contraire.

Il nous dit aussi qu'il ne faut pas se demander *comment* obtenir ce qui forme le Bonheur.

Dans la Maison si peu connue qu'est notre Vie — non pas dans les sous-sols comme le pensent certaines personnes — mais dans les chambres que nous visitons rarement, il existe un être mystérieux, moitié génie, car il peut accomplir des merveilles, et moitié esclave, car il réalise sans contredit chacune des pensées et chacune des directions que nous lui donnons. C'est notre Second Moi; quelques personnes appellent notre Premier Moi le « Conscient » et notre Second Moi l' « Inconscient ». Cela ne lui est pas du tout agréable de s'entendre appeler le « Subconscient », et de s'entendre dire qu'il habite le sous-sol; il déclare que ce n'est pas vrai du tout.

Mais, soit que vous lui parliez poliment ou d'un ton protecteur, il suffit de faire parvenir vos pensées jusqu'à votre Second Moi, car il est si merveilleux que, en très peu de temps et grâce à lui, vos Pensées seront des Réalités.

Ce second Moi ne dort jamais, il est toujours de service, il s'occupe de tout ce que notre Premier Moi lui envoie, et il est le gardien de notre Mémoire. Si seulement vous pouviez voir les innombrables rangées de casiers ! Dès que nous lui demandons quelque chose que la Mémoire a mis de côté, il nous l'envoie — sans le moindre remue-ménage.

Il se tient tellement à l'arrière-plan qu'il est difficile de se mettre en rapport avec lui et de lui dire ce dont nous avons besoin, mais on a découvert que le meilleur moment est celui où notre Premier Moi n'est pas de service — le moment où l'on se couche, et aussi le

moment qui suit le réveil. C'est à ce moment là que le Second Moi est le plus disposé à écouter.

C'est *alors* qu'il faut lui envoyer les Pensées qui vont se changer en Réalités : les Pensées qui formeront la Porte du Jardin du Bonheur.

Mais faites bien attention au ton de voix que vous prendrez en parlant à votre Second Moi. Il ne faut pas lui donner des *ordres*, car, vous vous souvenez, n'est-ce pas, qu'il est un Génie. Ne se suppliez pas non plus avec instance, car il est en partie esclave.

Il me semble que la meilleure chose serait de faire comme si vous jouiez, de murmurer tout bas, d'un ton dégagé.

Ce Génie est un peu bizarre parfois, mais cela arrive généralement aux génies. Une de ses bizarreries est qu'il n'a pas l'air de comprendre le mot « pas ». Je ne sais pourquoi, mais il fait quelquefois des fautes si étranges qu'elles seraient amusantes si elles nous causaient moins de désagréments.

Si vous disiez à votre Second Moi : « Je ne vais plus dormir si mal », ou « Je n'aurai pas peur de plonger aujourd'hui », ou « Je n'aurai pas le mal de mer sur le bateau », vous auriez peut-être la surprise de constater qu'il s'est seulement rappelé les mots : « Dormir si mal », « Peur de Plonger », « Mal de mer », et de voir toutes ces choses désagréables se réaliser. Il faudra donc lui dire : « Ce soir, j'aurai de plus en plus sommeil », « Je jouirai comme tout de mes plongeons », « J'aurai une splendide traversée », et il faudra le dire dès que vous fermerez les yeux le soir, et juste avant de les ouvrir le matin, et alors tout se passera comme vous l'aurez pensé et comme vous l'aurez dit.

Le Chef des Scouts savait tout cela, et lorsqu'il fit la Loi des Scouts et la Loi des Eclaireuses, il n'a pas dit : « Un Scout n'est pas désobéissant », « Une Eclaireuse n'est pas impolie », de crainte que le Second Moi du Scout ou de l'Eclaireuse ne se rappelât les mots : « désobéissant », « impolie ». Au contraire, le chef a dit, comme vous le savez du reste : « Un Scout obéit », « Une Eclaireuse est polie ».

M. Coué dit encore autre chose, une chose qui semble bien vraie. C'est que le Second Moi aime à entendre répéter les paroles (et, par conséquent, les pensées qui sont derrière les paroles) ; il aime à les entendre répéter plusieurs fois, jusqu'à vingt fois même. Pour être bien sûr de passer par la Porte du Jardin du Bonheur, il n'y a qu'à prendre un simple bout de ficelle et à y faire vingt nœuds ; ce bout de ficelle avec les nœuds aide à répéter le mot de passe : « Tous les jours et à tous les points de vue, je vais de mieux en mieux », et au bout de très peu de temps, le loquet se lève et l'on entre dans le Jardin. C'est tout à fait comme dans l'histoire du *Petit Chaperon Rouge* : « Tire la bobinette et la chevillette cherra ».

Le mot de passe peut varier selon ce que l'on désire trouver ou obtenir dans le Jardin. Mais il y a une espèce de *Mot-de-Passe-Général* pour ainsi dire, qui permet d'obtenir tout ce que l'on pourrait désirer : « TOUS LES JOURS, A TOUS LES POINTS DE VUE, JE VAIS DE MIEUX EN MIEUX ».

Répétons-le donc invariablement vingt fois tous les soirs avant de nous endormir et tous les matins dès que nous nous réveillerons.

Quelques personnes avant M. Coué avaient parfois réussi à pénétrer dans le Jardin du Bonheur, mais elles n'ont pas su expliquer clairement comme elles avaient fait, ni comment les autres devaient faire pour les suivre.

Mais maintenant nous savons, grâce à M: Coué, que la Porte, c'est la Pensée. « CE QUE VOUS PENSEZ DEVIENT UNE RÉALITÉ. RÉPÉTEZ MATIN ET SOIR LE MOT DE PASSE, ET VOUS POURREZ TOUJOURS ENTRER ».

Vous verrez peut-être des groupes assis dehors, en cercle, s'informant soigneusement de ce qu'il faut faire pour entrer; vous en verrez qui suivent *simplement* les conseils donnés et qui, tous, entrent dans le Jardin; mais vous en remarquerez aussi qui ne voient pas pourquoi les conseils sont si simples, presque enfantins, et qui ne se donnent pas la peine de les suivre — eh bien ! ceux-là restent dehors, tout simplement !

Comme c'est intéressant de se tenir près de cette Porte et d'observer ce qui se passe. La plupart des enfants et bon nombre de gens de la campagne s'y glissent sans peine. Mais il y a bien des gens qui ont l'air de s'empêtrer dans une espèce de filet formé d'arguments, dans un véritable fil de fer barbelé formé par l'habitude et les préjugés. Beaucoup sont chargés de fardeaux sous lesquels ils ont plié pendant de longues années, et dont ils ont si souvent tâché de se débarrasser. Mais ils n'ont qu'à dire et à penser vingt fois les paroles magiques : « ÇA PASSE, ÇA PASSE, ÇA PASSE... PASSE... », *brushing the dust — that the bad fairies sprinkled on them — off their back, their forehead, their lig, their arm, as the case man be*, pour sentir disparaître leurs lourds fardeaux de douleurs, de craintes, de tristesses, de maladies; ils se redressent alors et entrent par la Porte, si heureux, et en même temps si surpris.

Cela me rappelle le jour où j'ai laissé sortir le canari de sa cage; il a tendu le cou, bien prudemment, puis il s'est hasardé jusque sur la table — un petit saut à la fois — puis un léger frémissement d'ailes — un coup d'œil alentour — si heureux, et un peu inquiet encore.

Il y a une ou deux choses encore qu'il faut laisser à la Porte du Jardin : de petites phrases que l'on a toujours dites et sur lesquelles on s'est habitué à compter : « Impossible », « Difficile », « Je ne peux pas », « Je suis trop vieux », ou « vieille », « Il y a trop longtemps que je suis ainsi », et il faut les remplacer par d'autres phrases bien plus efficaces : « C'est facile », « Je peux », « A n'importe quel âge », « Après n'importe combien de temps ». Il faut les laisser à la porte comme on laisse sa canne ou son parapluie à l'entrée du Musée du Louvre. (A propos, ces messieurs et ces dames à l'air si posé, feraient-ils vraiment des trous dans les tableaux si on leur laissait une canne ou un parapluie ?)

Ce qu'il y a encore de si heureux dans la découverte de M. Coué, c'est que, une fois qu'on est soi-même entré par la Porte, on peut toujours montrer à d'autres comment faire. Il paraît que les seules personnes qui n'entreront jamais sont celles qui tournent le dos à la Porte et qui ne veulent pas même la regarder. Il ne peut pas y avoir beaucoup de ces personnes là, et je doute qu'elles continuent longtemps à se jeter contre les grands barreaux de fer maintenant que la petite Porte merveilleuse, nouvellement découverte, est si près.

Ce n'est qu'en novembre dernier que j'ai entendu parler de cette Porte par M. Coué, et, depuis, j'ai fait de nombreux voyages de découverte et vous ne sauriez croire combien il en reste encore à faire.

Ceux qui disent que ce Jardin du Bonheur n'a pas de vue sur la Cité Céleste, ont tort, car d'autres disent qu'il touche à la haute montagne sur laquelle s'élève la Cité Céleste, et, naturellement, comme partout ailleurs, tout dépend de la direction vers laquelle les regards se portent. Si l'on persiste à se détourner de la Cité Céleste, on ne percevra que de loin ses rues dorées et ses créneaux resplendissants. Si l'on marche dans la direction opposée, on n'entendra plus le lent et doux appel de ses cloches.

Je suis persuadée que nous avancerons plus aisément et avec plus d'espoir vers la Cité Céleste, une fois que nous aurons déposé tous les fardeaux qui nous entravent, à la Porte du Jardin du Bonheur.

Alice Baird,
Saint James's, West Mawein.

QUELQUES RÉFLEXIONS SUR LA NOUVELLE ÉCOLE DE NANCY

par le Révérend O' Flaherty
(Traduit de l'Anglais)

Imaginez-vous une petite maison avec cour et jardin. Au rez-de-chaussée, deux chambres communiquant par une porte. L'une d'elle a son entrée par la cour; l'autre a une fenêtre prenant jour sur celle-ci. Les murs de ces deux chambres sont pourvues de banquettes et sur les banquettes les gens s'empilent comme ils peuvent. La cour aussi est pleine de gens et l'ouverture de la fenêtre est remplie de têtes qui regardent à l'intérieur. Tout ce monde attend le *professeur de santé*. Il le considère comme quelque peu sorcier à cause des cures extraordinaires qui se produisent chez lui; mais il se défend de posséder le pouvoir de guérir et dit qu'il enseigne seulement aux malades comment ils peuvent se guérir eux-mêmes.

Il leur apprend à parler à leur *être inconscient*, et leur inconscient accomplit la guérison. Tout à coup le professeur arrive et se fraie un chemin pour pénétrer dans la maison. Son nom est Emile Coué; c'est l'un des pionniers de l'étude systématique de l'autosuggestion. Il est Président de la Société Lorraine de Psychologie appliquée et demeure à Nancy, rue Jeanne-d'Arc, 186. Sa maison est ouverte à tout venant et c'est ainsi que j'ai pu assister à quatre de ses séances. Les clients sont, pour la plupart, des paysans et ce sont, dit-il, les meilleurs malades, parce qu'ils sont simples et réceptifs. Il en vient aussi d'une classe plus élevée, mais ceux-ci ont généralement à surmonter, au début, une certaine difficulté, car souvent ils croient qu'ils en savent plus qu'ils n'en savent en réalité et leur foi se trouve entravée par ce fait.

M. Coué fait le tour de la chambre, interrogeant successivement les malades. Si l'un d'eux ressent une douleur, il lui dit : « Levez-vous, fermez les yeux et répétez aussi vite que vous le pouvez et sans interruption : Ça passe, ça passe, etc... ». Le malade obéit et le professeur touche légèrement la partie douloureuse répétant « ça passe » pendant environ 30 secondes, d'une façon si rapide qu'il produit un bourdonnement analogue à celui d'une abeille qui vole. Il s'arrête brusquement et la douleur a disparu. Il dit que son attouchement n'a aucune action dans ce traitement. Il est nécessaire de répéter rapidement les mots « ça passe » afin d'empêcher la contresuggestion « la douleur est encore là » de pénétrer dans l'esprit du malade. Pour ceux qui se plaignent de ne pouvoir pas marcher, il leur dit de se lever en laissant de côté leurs cannes ou leurs béquilles et peu à peu ils marchent autour de la chambre : « Vous voyez, dit-il, vous pouvez marcher. Eh bien ! vous marcherez encore mieux que cela ». Après avoir parlé à chacun d'eux, M. Coué se place dans l'ouverture qui sépare les deux chambres et explique comment agit l' « inconscient ». Chaque membre, chaque organe, chaque glande, chaque cellule de notre individu fonctionne par l'intermédiaire des nerfs et ces nerfs sont sous la dépendance de cette partie de notre esprit que l'on appelle « Inconscient » parce que nous ne l'employons pas consciemment. Ainsi, sans avoir à nous en inquiéter, les battements de notre cœur, le fonctionnement de nos poumons, la circulation du sang, la sécrétion des glandes, etc., s'exécutent régulièrement et normalement. Ce fonctionnement est souvent troublé par des idées que nous avons dans notre inconscient, car si je pense que j'aurai la migraine demain, j'aurai la migraine; si je pense que je ne peux pas dormir, je reste complètement éveillé; si je pense que j'ai mal à la cheville, je ressens cette douleur. Si je pense que la douleur s'en va, celle-ci disparaît. Ainsi, chaque idée que nous avons dans notre inconscient se réalisera dans notre individu. Ceci est le premier point.

Le second point est plutôt saisissant. Quand il y a conflit entre la volonté et l'imagination (Inconscient), c'est toujours l'Imagination qui l'emporte. Par exemple, lorsque un cycliste, débutant, pas encore sûr de lui-même, aperçoit sur la route une grosse

pierre devant lui et qu'il dit : « Mon Dieu, je vais dessus », plus il essaie de l'éviter, plus droit il y court. Sa crainte a vaincu sa volonté. De même, si vous posez sur le sol une planche de 18 pouces de largeur, vous pourrez sans difficulté marcher sur cette planche; mais si vous la placez entre les deux tours d'une cathédrale, il vous est impossible d'aller d'une tour à l'autre, quels que soient vos efforts de volonté, aussi longtemps que la situation est dominée par votre crainte, par l'idée « je ne peux pas sans tomber ». Cette pensée détermine le vertige. Ou bien encore, si, au cours de la conversation, cherchant à trouver un nom, vous pensez « il commence par un B, et il y a trois syllabes » plus vous essayez de vous le rappeler, plus il vous fuit, jusqu'au moment où vous dites : « C'est inutile, je vais continuer à causer et il va revenir ». Quelques instants après, le nom revient de lui-même, obéissant à la suggestion, parce que l'on a cessé de faire des efforts. L'effort de la volonté était impuissant contre la pensée contraire « je ne peux pas me rappeler ».

Il résulte de ce second point que c'est notre imagination que nous devons éduquer. Si nous faisons des images mentales, ces images, sans aucun effort de notre part, tendront à se réaliser dans le fonctionnement de notre corps. Si, donc, nous nous imaginons que nous allons chaque jour de mieux en mieux, cette image aura tendance à devenir une réalité et notre santé s'améliorera. De plus, comme c'est l'Inconscient qui dirige le fonctionnement de tous nos organes, il est plus compétent que le conscient pour décider dans quelles parties il faut agir et il réalisera de point en point la suggestion « à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ».

Après avoir donné ces explications, que nous venons de résumer plus ou moins bien, il fait quelques expériences destinées à servir d'exemples. Il prie trois ou quatre malades d'allonger les bras, de croiser leurs mains et de les serrer aussi fort que possible, puis il leur dit : « Pensez : Je ne peux pas ouvrir les mains » et aussi longtemps qu'ils répètent : « Je ne peux pas », chaque effort qu'ils font ne sert qu'à leur faire serrer les mains plus étroitement. Il leur dit alors : « Pensez que vous pouvez les ouvrir » et leurs mains s'ouvrent facilement. Se tournant vers l'un des assistants, il lui dit : « Pensez que vous ne pouvez pas vous lever de votre siège » et quand il le prie de se lever, tous les efforts du patient restent inutiles. Lorsqu'il lui dit : « Pensez que vous pouvez », celui-ci n'éprouve plus aucune difficulté à le faire. Ces expériences très simples montrent comment la pensée domine l'action des muscles et comment la pensée d'impuissance paralyse l'action.

M. Coué dit alors à ses malades de fermer les yeux et de l'écouter tranquillement. L'action de fermer les yeux est destinée simplement à empêcher la distraction. Il commence sa suggestion par ces mots : « Les paroles que je vais prononcer vont pénétrer dans votre esprit, y rester toujours gravées et elles agiront pour votre plus grand bien sans aucun effort de votre part. ». Il continue ensuite la suggestion que tout l'organisme doit bien fonctionner. Pour les

cas spéciaux, il donne des suggestions spéciales et, quand les suggestions sont terminées, il dit aux malades d'ouvrir leurs yeux après qu'il aura compté trois. Il les renvoie alors après leur avoir conseillé de répéter avec soin vingt fois matin et soir, d'une façon machinale, comme s'ils disaient des litanies : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ». Pour les aider à répéter machinalement cette phrase, il recommande de se servir d'une petite ficelle munie de 20 nœuds. Il est nécessaire de se faire cette suggestion tous les jours, parce que les gens se font si souvent des mauvaises suggestions inconscientes qu'il est nécessaire de continuer les suggestions de bonne santé. Quand on emploie cette suggestion celle-ci semble s'accumuler dans l'esprit et les réservoirs de santé se remplissent.

Une question se pose immédiatement : Dans quel cas ce traitement est-il applicable? Nous nous attendons à ce qu'on nous réponde qu'il n'est applicable que dans les dérangements fonctionnels; mais ceci est contraire à l'expérience. M. Coué dit qu'il préfère de beaucoup avoir affaire à un désordre organique qu'à un cas d'hystérie, parce que quand le désordre organique est guéri, il est guéri, tandis qu'un hystérique n'est pas plutôt guéri d'une affection qu'il en détermine une autre. J'ai appris que les varices et les plaies variqueuses se guérissent d'une façon remarquable par l'emploi de l'autosuggestion. J'ai vu un jeune homme qui avait été épileptique et qui venait dire lui-même que depuis 15 mois, il n'avait pas eu d'attaques. J'ai vu une laveuse qui avait été complètement guérie d'un rhumatisme, mais qui était retombée malade parce que, s'étant sentie débarrassée de son mal, elle avait cru inutile de continuer son autosuggestion. J'ai vu une femme de plus de soixante ans qui était entrée en boîtant, victime d'un rhumatisme; à sa seconde visite elle a couru autour du jardin, avant de partir. Dans plusieurs cas des fibromes se sont résorbés et même, dans un cas, la cataracte a disparu. Il paraît même que des déplacements d'organes dûs à l'élongation de leurs ligaments ont été guéris, les organes ayant repris leur force et leur élasticité. Nous n'avons aucune raison de douter des faits relatés ci-dessus.

Beaucoup de questions se lèvent dans l'esprit de celui qui est témoin, on entend parler de tels cas de guérison par l'autosuggestion. Je ne veux pas discuter la chose au point de vue médical; mais pour le prêtre, la première pensée qui s'éveille en lui est une pensée de honte. Notre Seigneur qui guérissait toutes sortes de maladies, avait ordonné à son Eglise de continuer son œuvre. Dans les premiers siècles, de telles guérisons faisaient partie de la vie journalière de l'Eglise; puis elles devinrent peu à peu plus rares et enfin, au cours des trois derniers siècles, il ne s'en produisit presque plus. Cependant M. Coué a obtenu ses cures en réveillant chez les malades la croyance en la guérison. Nous, hommes d'Eglise, malgré l'ordre de notre Seigneur, malgré la présence reconnue du Saint Esprit, malgré le récit des guérisons de l'Eglise primitive, nous avons presque abandonné cette grande œuvre. Dans beau-

coup de cas, nous avons donné de faux renseignements sur les maladies et dans beaucoup d'autres, nous n'avons pas encouragé les malades qui pouvaient être guéris, alors même que ce n'était pas l'avis des médecins. Nous avons tendance à faire dépendre notre esprit de notre corps, au lieu d'employer notre corps comme un moyen de démontrer la puissance de l'esprit. C'est cette négligence, qui, dans le matérialiste 19e siècle a déterminé la naissance, en dehors de l'Eglise, de cultes guérisseurs tels que la Christian Science. Pour cela, nous sommes à blâmer.

A cette pensée de honte pour notre négligence passée, s'en ajoute une autre concernant le présent et l'avenir. Pourquoi n'y aurait-il pas dans chaque paroisse une clinique semblable à celle de M. Coué ? Il en résulterait que nos Eglises seraient ornées de béquilles et d'attelles et de maints témoignages de la puissance de la foi. Et les guérisons déterminées par la croyance en l'Amour tout puissant de Dieu, révélé dans l'Incarnation, ne produiraient-elles pas des résultats encore plus grands que ceux qui se produisent grâce aux enseignements de M. Coué qui ne s'appuie que sur la croyance du malade dans son pouvoir de se guérir lui-même. Dans quelques cas M. Coué rencontre des limites; par exemple, dans un cas de cancer avancé, M. Coué se retourna et dit en Anglais, afin de ne pas être compris par le malade : « Cet homme est incurable ». Et cependant nous nous rappelons un cas rapporté dans le *British Medical Journal*, celui d'un homme de soixante-dix ans qui, après avoir subi cinq opérations du cancer, avait été déclaré perdu par le Président du College of Surgeons of England et qui, cependant, guérit dans la suite. Quand il s'agit de l'Esprit Saint de Dieu, où pouvons nous placer les limites du pouvoir de guérison ?

Mais peut-être va-t-on poser cette question : Est-il sage de débarrasser aussi facilement les gens de leurs douleurs et de leurs maladies ? Est-ce que la souffrance ne leur fait pas quelquefois du bien ? J'avoue que le problème de la souffrance est trop profond et trop complexe pour qu'on y fasse une réponse superficielle. Naturellement ce ne serait nullement guérir, mais seulement recouvrir d'une peau légère un abcès profond, que de guérir un mal physique dû à une âme ulcérée. Dans de tels cas, c'est l'âme qu'il faut guérir d'abord et la guérison physique vient ensuite. Mais nous devons nous rappeler comment pratiquait Notre Seigneur. Sachant ce qu'il y avait chez les malades, il guérissait sur le champ et sans exception tous ceux qu'on lui amenait. Dans quelques cas, il guérit d'abord leur esprit en leur pardonnant leurs péchés. Dans d'autres cas, il les avertit du danger de retomber dans le péché, mais je ne connais aucune occasion dans laquelle il a retardé la guérison, sous prétexte que la maladie contribuerait au bien spirituel du malade. Cette attitude vis-à-vis du mal semble être comme un refuge pour ceux qui, n'ayant pas assez de foi pour guérir, donnent aux malades une sorte d' « Ersatz » qui ne s'appuie pas sur l'enseignement de Notre Seigneur.

L'un des plus précieux enseignements que M. Coué nous donne

est une méthode de cultiver notre foi et notre espérance. Beaucoup d'entre nous n'ont que peu de foi; nous craignons qu'elle ne soit trop faible pour être bien utile et nous hésitons à l'employer sous prétexte qu'elle n'est pas suffisante. Cependant Notre Seigneur compare la foi à une graine de moutarde, et cette graine peut être cultivée. Evidemment le moyen de cultiver la graine de la foi consiste à suggérer la vérité à notre subsconscient, de s'y appesantir sans cesse, de la répéter continuellement, jusqu'à ce qu'elle domine notre pensée. A mesure que la Foi nous pénètre, la crainte recule. De plus, quand il s'agit de la Foi chrétienne, ce n'est pas la foi en nous-même que nous cultivons, mais la foi dans la présence du Christ en nous par l'intermédiaire de Son Esprit. Si nous ne nous rendons pas compte de cela, nous faisons que l'idée de notre communion dans le corps du Christ s'atténue en une simple figure de langage, alors que sa signification complète, si grande qu'elle soit, n'est qu'un simple reflet de la puissante vérité spirituelle sur laquelle, comme parties vivantes du corps vivant dans lequel vit le Christ, nous pouvons nous appuyer. Il nous est permis de compter sur son pouvoir sans limites aussi bien pour notre vie que pour obtenir la sagesse dans quelque situation que nous nous trouvions.

Il est aisé de comprendre comment la crainte, l'anxiété qui affaiblissent tant la vie des chrétiens pratiquants peut arriver à s'évanouir complètement par la contemplation habituelle de la présence du Christ. Mais l'application de cette méthode à la guérison de la maladie et à la disparition de la crainte ne montre qu'une partie de ce dont elle est capable.

(A suivre).

CE QUE PEUT L'AUTOSUGGESTION

HISTOIRE D'UNE MALADIE

Lettres adressées à Miss Richardson à Londres

....Je suis sur le point d'être réformé et rayé des cadres de la Marine pour une affection de la volvule du cœur et de l'albuminerie (maladie des reins). Voulez-vous bien me faire savoir si le traitement du professeur Coué est susceptible d'amener la guérison dans les cas ci-dessus ?

M....., lieutenant de la Marine Royale,
Royal Naval Hospital Chatam.
28 novembre 1921.

...Je vous remercie vivement de votre lettre et du livre sur la suggestion que j'ai bien reçus. Le contenu du livre, et plus particulièrement la partie soulignée par vous m'a donné une nouvelle vie et à fait naître en moi l'espérance. Ce qu'il y a de curieux, c'est que, bien que je me sente beaucoup mieux, l'albumine n'a pas diminué. Cela viendra peu à peu. Le médecin d'ici en est tout surpris. Il dit que j'ai peut-être la goutte, alors que je n'en ai pas trace.....

Appledore, 10 décembre 1921.

...J'ai étudié consciencieusement la brochure et répété la formule le matin et soir. Je puis vous dire que deux médecins sont d'accord pour reconnaître que je n'ai plus que très peu de chose au cœur. Mon affection des reins reste à peu près stationnaire, c'est-à-dire que je rends une grande quantité d'albumine. Il faut que je m'en guérisse. Naturellement on m'a répété plusieurs fois que mon cas est incurable, mais je sens que, si j'ai assez de confiance, je reviendrai à la santé.

Appledore, 9 février 1922.

Je suis si heureux que je ne sais par où commencer. Je vais vous parler d'abord de moi-même.

Aujourd'hui j'ai grimpé à grande vitesse les deux collines les plus élevées des environs, et, à mon arrivée au sommet, j'ai conversé tout à fait normalement, sans éprouver la moindre trace d'essoufflement. Quand je compare mon état actuel à l'impossibilité dans laquelle je me trouvais il y a quelques mois de monter un escalier sans de violentes palpitations, je suis absolument étonné Ce qui me fait le plus de plaisir, en plus de l'amélioration de mon cœur, c'est que mes reins s'améliorent et que la quantité d'albumine diminue. Et l'on m'avait déclaré incurable ! Pendant ces deux dernières années mon teint devenait de plus en plus blême; maintenant il devient de plus en plus rose. Vous pouvez vous figurer ma joie.....

Appledore, 27 avril 1922.

Lettres adressées à M. COUÉ

...En ce qui me concerne, il n'y a qu'une semaine que j'ai commencé à pratiquer votre méthode et cependant je ne puis trouver de mots pour exprimer le changement qui s'est produit en moi. Littéralement, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux, selon l'expression consacrée.

Saint Mary's, 14 mai 1922.

...Pendant ces trois dernières semaines, j'ai suivi votre méthode du mieux que j'ai pu avec une amélioration marquée pour la goutte, l'eczéma et d'autres affections moindres.

Insbruck (Autriche), 13 février 1922.

J'ai deux amies, femmes bien connues, qui se sont débarrassées dernièrement de leur constipation, grâce à votre méthode, et une autre qui a guéri d'un seul coup un rhumatisme du doigt qui durait depuis des années, en répétant trente fois « ça passe ».

Londres, janvier 1922.

La cure merveilleuse qui s'est opérée à Nancy il y a quelques semaines dure toujours. Vous devez vous souvenir que je souffrais de troubles gastriques très graves. Je n'ai pas eu la moindre rechûte.....

Actuellement la santé de ce Monsieur est toujours excellente.

Londres, 28 mars 1922.

...Avant de quitter Nancy, je voudrais vous exprimer toute la sympathie et l'admiration que ma femme et moi éprouvons pour votre œuvre magnifique. Nous sommes venus à Nancy, nous attendant à constater de très bons résultats obtenus par l'application de votre méthode; nous repartons avec l'impression que vous avez dépassé tout ce que nous nous sommes jamais imaginé à ce sujet. Vous imiter est la flatterie la plus sincère que l'on puisse vous adresser. Après environ vingt années de pratiques et de recherches psychiques, je considère comme mon devoir de déclarer que votre manière d'employer l'autosuggestion est la plus simple, la plus généralement applicable et en même temps la plus efficace qui existe...

Nancy, 26 mai 1922.

...Je ne peux vous dire ce que notre courte entrevue à Rutland Gate a eu d'influence sur ma vie. Celle-ci a été (et l'est encore) très triste, très tourmentée, très agitée; mais depuis que vous avez passé dans ma vie, je sens que mon fardeau est devenu plus léger. Ni les consolations de la religion, ni celles de mes amis, ni les soins des médecins n'ont jamais produit le même effet. C'est vous qui êtes mon sauveur, si vous me permettez de vous appeler ainsi. Aidez-moi, Monsieur, par vos conseils, par votre méthode, par l'influence de votre personnalité qui est si puissante, si sympathique, si précieuse.....

Waldrau-Sussen, 12 avril 1922.

En lisant le livre de M. Baudouin « Suggestion et Autosuggestion » nous avons été émerveillés de vos découvertes. Mon mari se remettait lentement d'une pneumonie; mais, en deux jours, il s'est rétabli complètement grâce à l'emploi de l'autosuggestion.

Londres, 29 janvier 1922.

...Votre méthode m'intéresse beaucoup et, depuis votre conférence, je répète tous les soirs et tous les matins votre petite phrase.

J'avais l'habitude de prendre tous les soirs une petite pilule, mais maintenant ma constipation a complètement disparu et la pilule n'est plus nécessaire. Ma femme aussi est beaucoup mieux sous tous les rapports et nous avons tous deux une ficelle munie de 20 nœuds.

Docteur Z....., *Londres*, 7 janvier 1922.

...Il est difficile de trouver les paroles qu'il faudrait pour vous exprimer ma reconnaissance. Du jour où je vous ai entendu pour la première fois à Londres, je n'ai fait que m'améliorer physiquement et moralement. Et la visite que je vous ai faite à Nancy a déterminé chez moi un bien inouï. Depuis cinq ans, depuis que j'avais subi une opération, j'étais devenue faible, anémique, mes nerfs étaient très malades, j'étais en proie à toutes sortes de craintes. Je ne pouvais pas respirer dans une atmosphère chaude, mon cœur battait d'une façon désordonnée et ma digestion était mauvaise.

Du jour où je vous ai vu à Nancy, je me suis sentie une personne différente, j'étais comme soulagée d'un lourd fardeau. Mes craintes se sont évanouies et je me sens absolument bien. Je vous suis plus reconnaissante que je ne puis le dire. Au point de vue moral surtout je suis devenue bien plus forte grâce à votre grande amabilité et à l'exemple que vous nous donnez à tous.

Londres, juin 1922.

J'ai été fort impressionnée par la lecture de votre livre, et j'atteste que, souffrant depuis près d'un an de crises excessivement pénibles d'aérophagie qui se répétaient presque chaque jour, j'en ai été presque totalement guérie en quelques jours, après avoir pratiqué les conseils renfermés dans votre livre; je vous en suis profondément reconnaissante et vous en remercie de tout cœur.

Princesse L....., 16 juin 1922.

...Ma petite nièce est en bonne voie de guérison, je crois. Elle a 21 ans et n'avait jamais pu obtenir une selle sans drogue depuis sa naissance. Eh bien ! depuis trois semaines qu'elle récite régulièrement la petite phrase magique, elle va régulièrement à la selle tous les matins.

Azay-le-Rideau, 2 juin 1922.

...Je suis tombée, il y a trois ans. Depuis lors j'étais boiteuse, malgré des traitements d'ostéapathes et de chiropathes. Mais votre méthode, en quelques semaines, a fait disparaître la raideur. Je marche maintenant aisément. A vous, Monsieur, je dois des remerciements.

Los-Angelos, 12 mai 1922.

C'est avec intention que j'ai tardé à vous écrire, afin que je puisse vous dire les observations de mes amis sur les résultats de votre méthode sur mon bégaiement. Tous m'ont félicité de l'amélioration immense qui s'est faite, et qui continue à se faire : et je veux maintenant vous remercier du fond du cœur de votre bonté et de votre patience. J'ai gagné énormément de confiance en moi-même, et c'est là le principal dans mon cas.

Londres, 17 juin 1922.

Voilà près d'un mois que je suis parti pour Nancy fortement déprimé et même neurasthénique, dans une certaine mesure.

Ayant entendu parler de vous, j'ai eu l'idée d'aller vous trouver à Nancy et de vous demander de m'aider à me guérir.

Arrivé à Nancy le 14 mars au soir, j'ai assisté aux séances que vous avez données les 15, 16, 17 et 18 pour revenir tout de suite ici en repassant par les Ardennes, ce qui m'a pris une huitaine, de sorte que, le 27 mars, j'ai repris mes occupations et ma vie normale.

Dès la première séance, j'ai ressenti une amélioration, après la quatrième je me sentais bien et, depuis lors, chaque jour, j'ai l'impression d'aller « de mieux en mieux ». En réalité, d'après ce que je constate et d'après ce qu'on me dit, il y a dix ans que je ne me suis trouvé aussi fort et surtout aussi content.

Comme je vous l'ai dit, je broyais du noir et, à présent, je préfère des couleurs moins sombres. Je suis capable de travailler normalement et même je trouve le moyen de me distraire mieux qu'auparavant. Ainsi, hier après-midi, par exemple, j'ai entendu la *Damnation de Faust* et ensuite une conférence sur la crise économique actuelle. Pour tout dire, en un mot, je me sens un autre homme...

Bruxelles, 9 avril 1922.

Me voici de retour à Caen après avoir reçu les soins du Docteur Vachet, d'après les principes de votre méthode si bienfaisante. Je ne puis assez vous dire merci pour les heureux résultats obtenus.

Nous avons eu la grande chance, mon mari et moi, de venir à Paris pendant la période de vos conférences, M. Crenel a été fort heureux de pouvoir y prendre la parole à deux reprises pour expliquer mon cas, qui a débuté par un point névralgique sous scapulaire droit extrèmement douloureux et qui a fait place à une névralgie du plexus brachial gauche encore plus douloureux que le point précédent et ne me laissant presque pas de répit !

J'avais essayé de tous les traitements sans obtenir aucun résultat et voilà une année entière que je souffrais de la sorte !

Nous eumes l'heureuse inspiration d'assister à Caen à la conférence que fit le Docteur Vachet dans le but si louable de propager votre méthode.

Je m'empressais de le consulter le lendemain et je puis dire qu'après la première séance de votre traitement je ressentis un mieux

si considérable qu'il atteignait presque une guérison complète.

C'est pour parfaire l'heureux résultat acquis que j'ai demandé au Docteur VACHET de continuer à Paris le traitement qui m'avait si heureusement réussi déjà et dont je remporte maintenant une guérison complète.

Caen, 25 mai 1922.

Je ne sais si vous vous rappelez une dame anglaise qui est venue à Nancy au mois de mars pour étudier votre méthode ? Je souffrais de l'asthme, et malgré ma confiance absolue en vous, l'asthme persistait. Moi je persistais aussi, avec mon chapelet matin et soir; mais, après une vie de souffrance que j'avais combattue avec toute ma volonté et, tous mes efforts, forcément je ne pouvais changer tout cela dans un instant, comme je voyais faire les bons paysans qui prenaient part à vos séances — mais d'une façon tout à fait inconsciente. Comme vous nous disiez, mon caractère commença à changer. Je devenais plus calme, plus gaie, les choses qui m'ennuyaient et m'agaçaient n'avaient plus le même empire sur moi, et je commençais à avoir confiance en moi, ou plutôt dans la puissance incalculable que vous m'avez indiqué; et, enfin, je puis vous écrire que je dors paisiblement sans crises d'atshme, et, comme vous l'avez prédit, je jouis d'une santé meilleure que celle que je n'ai eue depuis des années.

J'ai beaucoup de parents, d'enfants, de petits enfants et d'amis, et, parmi eux, j'ai le grand plaisir de répandre les bonnes nouvelles que vous m'avez données. Pardonnez, Monsieur, cette longue lettre, mais peut-être servira-t-elle à encourager ceux qui mettent longtemps à se guérir.

Cheslan, 22 mai 1922.

Nous nous sommes imposé, ma femme et moi, d'attendre presque un an avant de venir vous remercier comme il convient de la cure merveilleuse que votre méthode a accomplie.

Les très fortes crises d'asthme dont ma femme souffrait depuis plusieurs mois ont complètement disparu depuis la visite que nous vous avons fait au printemps dernier. Dans les premiers semaines ma femme a eu des oppressions passagères et même des commencements de crises caractérisés, qu'elle a réussi à faire disparaître au bout de quelques minutes en pratiquant l'autosuggestion dont vous lui avez révélé la force.

Malgré son grand désir de vous remercier plus tôt de ce que vous avez fait pour sa santé ma femme a voulu donner plus de poids à son attestation en vous la faisant parvenir presque un an plus tard alors que la mauvaise saison n'a pas ramené la moindre trace de ces territbles crises dont elle vous doit d'être débarrassée.

Sarrebruck, 23 mai 1922.

ARTS GRAPHIQUES — JARVILLE-NANCY

LE GÉRANT : E. COUÉ